Guia da Cozinha Varejo - Ano 11, nº 129 - Dezembro, 2015

Ceia de NATAL

Guia da Cozinha

ISSN 1808-2106
9 771808 210007 00129

alto astral

2 revistas por R$ 2,99

Tender suculento

Com molho de cerveja preta!

65 RECEITAS

Salpicão de frango

Faça em 30 minutos!

Pavê de doce de leite e chocolate

ACOMPANHA 1 REVISTA ESPECIAL

Pavês & musses

https://dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Compre seus PRODUTOS DE BELEZA sem sair DE CASA!

+ DE 500 PRODUTOS!

Maquiagens, esmaltes, acessórios, depilação e muito mais!

www.donnacor.com.br

- Segurança
- Agilidade
- Garantia de entrega

DESCONTO ESPECIAL
para profissionais da beleza!
Cadastre-se no site.

GANHE 10% DE DESCONTO!
Utilize o cupom: COZASTRAL10

@donnacoroficial
@donnacoroficial

(11) 3976 8523
atendimento@donnacor.com.br

DonnaCor
Colorindo sua Beleza

Guia da Cozinha

Dezembro - 2015

Tudo muito especial!

Natal é época de celebrar. E, para comemorar ao lado de quem a gente ama, nada melhor do que uma mesa farta e cheia de delícias preparadas com carinho e capricho. Por isso, não podem faltar uma boa carne, como peru ou pernil, um acompanhamento especial, como arroz, salpicão e farofa, e uma sobremesa para deixar todos babando, como um pavê ou pudim. Confira nas próximas páginas várias receitas que vão deixar sua ceia completa e muito especial!

Um abraço, ***Vivian Garcia***

Musse floresta negra

TEMPO: 1H (+2H DE GELADEIRA) RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 360g de chocolate ao leite picado
- 4 xícaras (chá) de chantilly
- 1 xícara (chá) de cerejas em calda escorridas e picadas
- Cerejas em calda escorridas para decorar

Derreta o chocolate em banho-maria e bata no liquidificador com 3 xícaras (chá) do chantilly. Em uma taça grande, intercale camadas de creme de chocolate, de cerejas picadas e de chantilly restante, terminando em chantilly. Leve à geladeira por 2 horas. Decore com cerejas e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora
Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Tá na mesa!

As receitas que você vai preparar este mês

Arroz com maçã e uva-passa.....8
Biscoito de festa.....6
Bombom de chocotone.....10
Chocotone trufado com creme de avelã... 12
Espaguete com carne ao vinho.....11
Farofa colorida 5
Farofa de biscoito.....8
Filé de peru com molho de damasco.....9
Fricassê de Natal.....4
Lagarto com batatas douradas 10
Lombo ao molho de manga 4
Musse floresta negra.....3
Nhoque de mandioquinha com molho de gorgonzola.....8
Panetone com glacê..... 12
Pavê de figo em calda...7
Pavê de nozes e frutas cristalizadas..... 13
Pavê-trufa de cereja 11
Peixe assado com farofa de camarão 6
Pernil com cerveja na pressão 10
Peru recheado.....7
Picanha ao vinho 6
Risoto de bacalhau.....5
Salada de maçã verde com nozes.....4
Salpicão de frango..... 13
Tender suculento 9

Indicamos para você — **Receita rápida** — **Receita de liquidificador** — **Receita saudável**

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Lombo ao molho de manga

TEMPO: 1H40 (+24H DE DESCANSO) RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes

- 1 peça de lombo suíno (com aproximadamente 1,5kg)
- 3 dentes de alho amassados
- Suco de 4 laranjas
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 1 manga em cubos
- 2 xícaras (chá) de suco de manga concentrado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de molho de pimenta

Farofa

- 1/2 xícara (chá) de bacon picado
- 1 xícara (chá) de mix de legumes congelados
- 2 ovos cozidos e picados
- 2 xícaras (chá) de farofa de mandioca temperada
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Em uma tigela, tempere o lombo com o alho, os sucos, sal e pimenta. Cubra e deixe descansar por 24 horas na geladeira, virando de 4 em 4 horas. Transfira para uma fôrma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Retire o papel e volte ao forno por 20 minutos, regando com o caldo da fôrma de vez em quando. Retire e deixe descansar. Para o molho, em uma panela, aqueça a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até murchar. Junte a manga, o suco, o tomilho, o sal e refogue por 10 minutos ou até engrossar levemente e reduzir, mexendo de vez em quando. Misture a pimenta, desligue e reserve. Para a farofa, em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Junte os legumes e refogue até murchar. Misture os ovos, a farofa e a salsa até incorporar. Desligue e transfira para uma travessa. Disponha o lombo sobre a farofa, regue com o molho de manga e sirva.

Salada de maçã verde com nozes

TEMPO: 20MIN RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1/2 maço de alface lisa ou crespa
- 1/2 maço de agrião
- 2 maçãs verdes picadas
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de nozes picadas

Molho

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

Para o molho, misture bem todos os ingredientes em uma tigela e reserve. Em uma saladeira, arrume as folhas de alface, agrião e, por cima, espalhe a maçã regada com o suco de limão e as nozes. Regue a salada com o molho reservado e sirva.

Fricassê de Natal

TEMPO: 50MIN RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

- 3 tomates sem sementes picados
- 3 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de presunto em cubos
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- Batata palha para polvilhar

Em uma panela, em fogo médio, aqueça a manteiga e o azeite e frite a cebola até murchar. Junte o tomate e refogue por 3 minutos. Adicione o frango, o presunto e refogue por 3 minutos, mexendo. Junte a farinha dissolvida no leite e mexa até engrossar. Desligue e misture o creme de leite, o requeijão e tempere com sal e pimenta. Transfira para um refratário médio, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Retire, polvilhe com batata palha e sirva.

Farofa colorida

TEMPO: 20MIN RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cenoura ralada
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- Sal e salsa picada a gosto

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Junte a manteiga, a cebola e refogue até murchar. Adicione o pimentão, a cenoura e refogue por 3 minutos, mexendo. Desligue e misture a farinha, sal e salsa até incorporar. Sirva.

Risoto de bacalhau

TEMPO: 40MIN RENDE: 5 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em cubos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 1/3 de xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 cubo de caldo de legumes
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de água quente
- 1/3 de xícara (chá) de champignon fatiado
- 1 xícara (chá) de bacalhau dessalgado e cozido em lascas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1/3 de xícara (chá) de queijo brie ou camembert em cubos
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola por 2 minutos, sem dourar. Junte o arroz e frite por 2 minutos, mexendo. Despeje o vinho e continue mexendo até evaporar quase por completo. Regue com o caldo de legumes dissolvido na água quente, de concha em concha, mexendo sempre, por 15 minutos ou até o caldo reduzir e o arroz estiver quase macio. Junte o champignon, o bacalhau, sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos ou até o arroz amaciar e ficar cremoso, mexendo. Desligue, misture o queijo e transfira para uma travessa. Polvilhe com parmesão, salsa, decore como desejar e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Peixe assado com farofa de camarão

TEMPO: 1H10 RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Lívia Badan

Ingredientes

- 1 peixe namorado limpo inteiro (com aproximadamente 1kg)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar e regar
- 2 batatas em rodelas
- 3 tomates em rodelas
- 2 cebolas em rodelas

Farofa

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 300g de camarão pequeno limpo
- 1/2 cebola picada
- 2 tomates picados
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- Sal e coentro picado a gosto

Para a farofa, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite o camarão e a cebola por 3 minutos. Junte o tomate e refogue por 2 minutos. Junte a farinha, sal, coentro, misture, desligue e reserve. Tempere o peixe com sal e pimenta por dentro e por fora. Recheie com parte da farofa e prenda com palitos. Em uma fôrma untada, faça camadas de batata, de tomate e de cebola. Polvilhe com sal e pimenta. Coloque o peixe sobre os legumes e regue com azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. Retire o papel e volte ao forno por 10 minutos ou até dourar. Transfira o peixe e os legumes para uma travessa e sirva com a farofa restante.

Biscoito de festa

TEMPO: 1H RENDE: 80 UNIDADES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 500g de margarina sem sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Margarina para untar
- 200g de chocolate ao leite derretido

Em uma tigela, misture a margarina, a farinha e o açúcar até desgrudar das mãos. Modele croquetes pequenos e achatados, coloque em uma fôrma untada e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até assar e dourar levemente. Retire e deixe esfriar. Banhe a ponta dos biscoitos no chocolate e deixe secar sobre papel-manteiga. Sirva em seguida.

Picanha ao vinho

TEMPO: 30MIN RENDE: 4 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1/3 de xícara (chá) de vinho tinto seco
- 1 folha de louro
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 4 bifes de picanha com 3cm de altura

Derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio, e frite a cebola por 2 minutos. Polvilhe com a farinha e frite por 1 minuto, mexendo. Despeje o caldo de carne dissolvido na água, aos poucos, mexendo até engrossar. Acrescente o

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

vinho, o louro, o açúcar, o molho inglês, sal, pimenta e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue e reserve aquecido. Aqueça uma frigideira com grelha untada com o óleo, em fogo alto, e doure os bifes por 3 minutos de cada lado para malpassado e 4 para ficar ao ponto. Coloque em uma travessa, tempere com sal, pimenta, regue com o molho e sirva.

Pavê de figo em calda

TEMPO: 30MIN (+3H DE GELADEIRA)
RENDE: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 lata de figo em calda picado (reserve a calda)
- 1 pacote de biscoito champanhe (150g)
- Folhas de hortelã para decorar

Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a maisena dissolvida no leite e a baunilha, mexendo sempre, até engrossar. Desligue, deixe amornar e misture com o figo picado. Em taças, divida o biscoito quebrado com a mão e regue com a calda de figo reservada. Espalhe o creme por cima e leve à geladeira por 3 horas. Decore com hortelã e sirva.

Peru recheado

TEMPO: 2H (+1H DE DESCANSO) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 peru inteiro (com aproximadamente 2kg)
- 2 xícaras (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para regar e untar

Farofa

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 xícara (chá) de uva-passa preta sem sementes
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- Sal a gosto

Coloque o peru em uma tigela, adicione a água, o azeite, o suco de limão, o alho, sal e pimenta. Cubra e deixe descansar por 1 hora. Para a farofa, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola por 2 minutos. Junte a azeitona, a uva-passa, as nozes, a farinha, sal e refogue por 2 minutos, mexendo. Retire e reserve. Retire o peru do tempero, recheie com parte da farofa e amarre as pernas com barbante. Coloque em uma fôrma untada, regue com 1/2 xícara (chá) do tempero e com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 1 hora. Retire o papel e volte ao forno por 30 minutos ou até assar. Transfira para uma travessa com a farofa restante, decore como desejar e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Farofa de biscoito

TEMPO: 25MIN RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

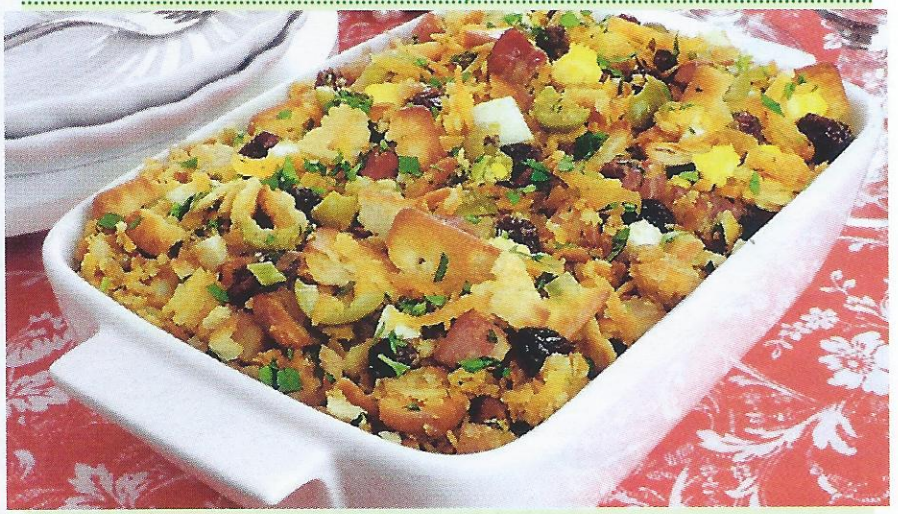

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes

- 100g de bacon em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em cubos
- 1 cenoura ralada
- 1/4 de xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 1/4 de xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 pacote de biscoito cream cracker quebrado (200g)
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo cozido picado

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura, mexendo até dourar. Escorra sobre papel-toalha e reserve. Derreta a manteiga em uma frigideira, em fogo médio, e refogue a cebola e a cenoura por 2 minutos. Junte a uva-passa, a azeitona, o biscoito e misture. Desligue e misture com o bacon reservado, cheiro-verde, o parmesão e o ovo. Transfira para uma travessa e sirva.

Nhoque de mandioquinha com molho de gorgonzola

TEMPO: 1H20 RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1kg de mandioquinha cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de queijo gorgonzola picado
- 2 caixas de creme de leite (400g)

Em uma tigela, misture a mandioquinha com a manteiga, sal e deixe esfriar. Junte a farinha, aos poucos, até homogeneizar e dar o ponto de enrolar. Se necessário, junte mais farinha. Modele rolinhos e, com uma faca, corte os nhoques. Cozinhe em uma panela com água fervente até que subam à superfície. Retire com uma escumadeira e reserve em uma travessa. Para o molho, em uma panela, derreta a manteiga, em fogo baixo, junte o queijo gorgonzola e mexa até derreter. Misture o creme de leite e, assim que levantar fervura, desligue. Regue os nhoques, polvilhe com parmesão e sirva.

Arroz com maçã e uva-passa

TEMPO: 30MIN RENDE: 4 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em cubos
- 1 maçã sem casca em cubos
- 5 colheres (sopa) de uva-passa preta sem semente
- 1/3 de xícara (chá) de peito de peru defumado em cubos
- 3 xícaras (chá) de arroz banco cozido
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola por 2

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Pernil com cerveja na pressão

TEMPO: 2H (+6H DE DESCANSO) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

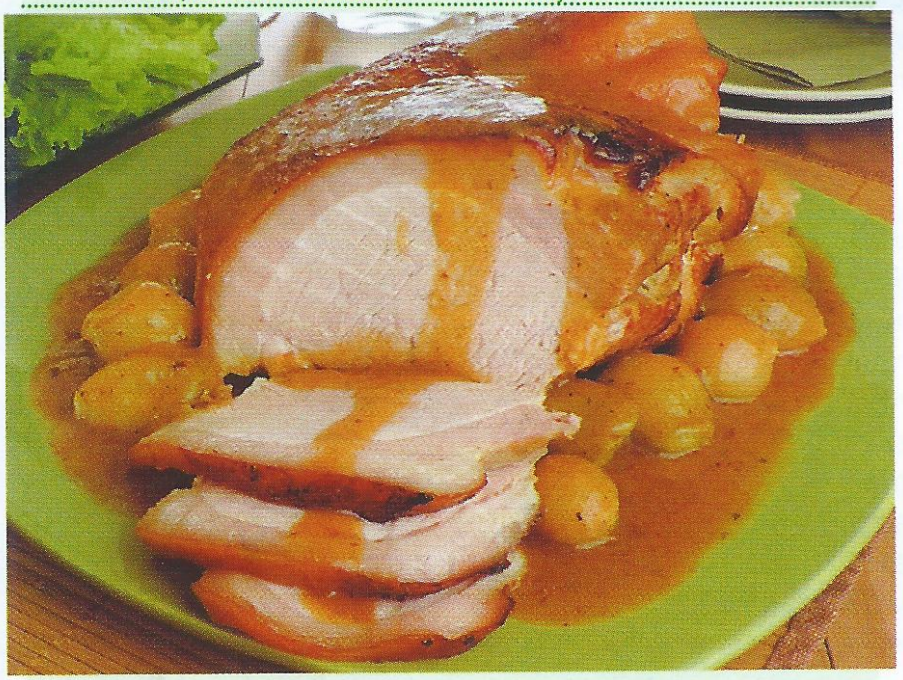

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho sem casca
- 1 ramo de alecrim
- 1 folha de louro
- 2 xícaras (chá) de cerveja clara
- 1 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pedaço de pernil suíno sem osso (com aproximadamente 2kg)
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 500g de minicebolas inteiras

No liquidificador, bata a cebola, o alho, o alecrim, o louro, a cerveja, a água, sal e pimenta. Coloque o pernil em uma tigela, cubra com o tempero, cubra e deixe descansar por 6 horas na geladeira, virando de vez em quando. Escorra e reserve o líquido. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite o açúcar até dourar. Coloque o pernil e frite até dourar por todos os lados. Junte o líquido reservado, complete com água para cobrir a carne, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo, junte a cebola, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos com a panela semitampada ou até amaciar a carne. Transfira a carne e a cebola para uma travessa. Volte a panela com o caldo do cozimento ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos ou até engrossar levemente. Regue o pernil fatiado e sirva.

Bombom de chocotone

TEMPO: 40MIN (+30MIN DE GELADEIRA)
RENDE: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 chocotone inteiro (500g)
- 1 xícara (chá) de geleia de morango
- 400g de chocolate ao leite fracionado derretido

Corte o chocotone em cubos grandes, coloque em uma fôrma e leve ao forno baixo, preaquecido, por 5 minutos. Retire e deixe esfriar. Corte cada cubo ao meio com cuidado e recheie com uma porção da geleia, formando um sanduíche. Com a ajuda de um garfo, banhe os chocotones recheados no chocolate até cobrir por completo, deixe escorrer o excesso e disponha em uma fôrma forrada com papel-manteiga. Leve à geladeira por 30 minutos ou até secar. Retire e, se desejar, embrulhe em plástico antes de servir.

Lagarto com batatas douradas

TEMPO: 2H (+12H DE DESCANSO)
RENDE: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lagarto inteiro e limpo (com aproximadamente 1,2kg)
- 4 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Pernil com cerveja na pressão

TEMPO: 2H (+6H DE DESCANSO) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

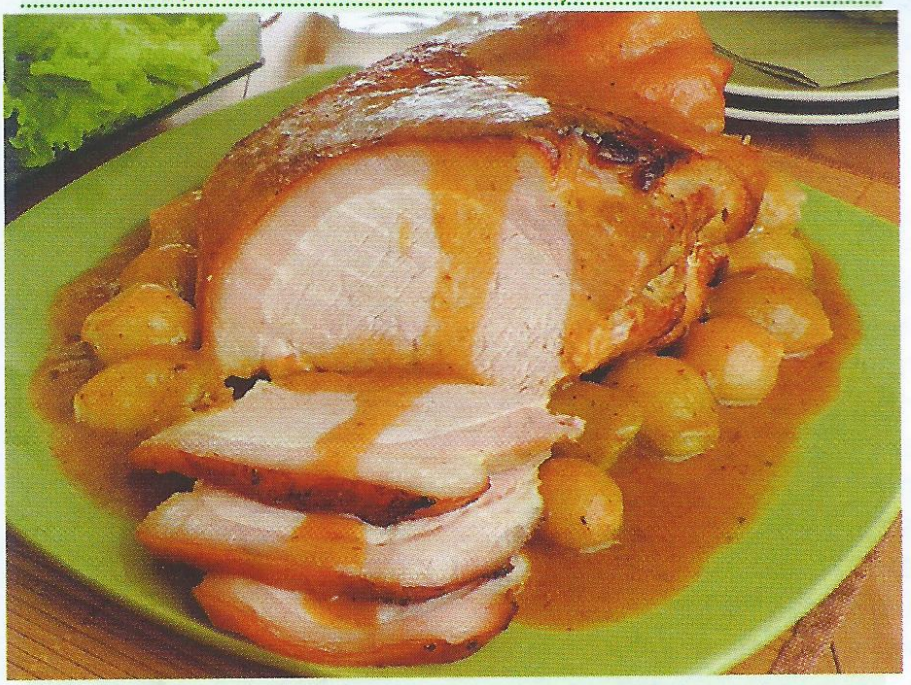

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho sem casca
- 1 ramo de alecrim
- 1 folha de louro
- 2 xícaras (chá) de cerveja clara
- 1 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pedaço de pernil suíno sem osso (com aproximadamente 2kg)
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 500g de minicebolas inteiras

No liquidificador, bata a cebola, o alho, o alecrim, o louro, a cerveja, a água, sal e pimenta. Coloque o pernil em uma tigela, cubra com o tempero, cubra e deixe descansar por 6 horas na geladeira, virando de vez em quando. Escorra e reserve o líquido. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite o açúcar até dourar. Coloque o pernil e frite até dourar por todos os lados. Junte o líquido reservado, complete com água para cobrir a carne, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte ao fogo, junte a cebola, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos com a panela semitampada ou até amaciar a carne. Transfira a carne e a cebola para uma travessa. Volte a panela com o caldo do cozimento ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos ou até engrossar levemente. Regue o pernil fatiado e sirva.

Bombom de chocotone

TEMPO: 40MIN (+30MIN DE GELADEIRA)
RENDE: 10 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 chocotone inteiro (500g)
- 1 xícara (chá) de geleia de morango
- 400g de chocolate ao leite fracionado derretido

Corte o chocotone em cubos grandes, coloque em uma fôrma e leve ao forno baixo, preaquecido, por 5 minutos. Retire e deixe esfriar. Corte cada cubo ao meio com cuidado e recheie com uma porção da geleia, formando um sanduíche. Com a ajuda de um garfo, banhe os chocotones recheados no chocolate até cobrir por completo, deixe escorrer o excesso e disponha em uma fôrma forrada com papel-manteiga. Leve à geladeira por 30 minutos ou até secar. Retire e, se desejar, embrulhe em plástico antes de servir.

Lagarto com batatas douradas

TEMPO: 2H (+12H DE DESCANSO)
RENDE: 8 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lagarto inteiro e limpo (com aproximadamente 1,2kg)
- 4 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

- 2 ramos de alecrim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para regar
- 1kg de batata bolinha com casca
- 4 colheres (sopa) de manteiga

Em uma tigela, coloque a carne e tempere com o vinho, a cebola, o alho, 1 ramo de alecrim, sal e pimenta. Cubra e deixe descansar na geladeira por 12 horas. Retire a carne do tempero, coloque em uma fôrma, regue com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 1 hora. Cozinhe as batatas em uma panela com água fervente e sal por 5 minutos. Escorra e misture com a manteiga, sal e com o alecrim restante picado. Retire o papel da carne, espalhe as batatas ao redor e volte ao forno por 40 minutos ou até assar e dourar. Retire e sirva.

Espaguete com carne ao vinho

TEMPO: 45MIN RENDE: 6 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1kg de alcatra em tiras
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola em rodelas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de champignon em lâminas
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 1 xícara (chá) de azeitona preta picada
- 1 pacote de macarrão espaguete cozido e escorrido (500g)

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a carne, o alho e a cebola até dourarem. Junte a água, aos poucos, e cozinhe até a carne amaciar. Adicione o champignon, sal, pimenta, o vinho e cozinhe em fogo baixo até a água secar. Misture a azeitona e despeje sobre o macarrão cozido. Polvilhe com salsa e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Pavê-trufa de cereja

TEMPO: 1H (+2H DE GELADEIRA) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 250g de chocolate ao leite derretido
- 200g de chocolate meio amargo derretido
- 2 latas de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de licor de cereja
- 1/2 xícara (chá) de cereja em calda picada (reserve 1/4 de xícara (chá) da calda)
- 2 pacotes de biscoito maisena (400g)
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de chantilly
- Raspas de chocolate ao leite e cerejas em calda escorridas para decorar

Em uma tigela, misture os chocolates derretidos com o creme de leite, o licor e a cereja picada. Em um refratário médio, intercale camadas de biscoito umedecido no leite misturado com a calda da cereja reservada e de creme, terminando em creme. Decore com o chantilly, usando um saco de confeitar com bico pitanga, com raspas de chocolate ao leite e com cerejas inteiras. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Chocotone trufado com creme de avelã

TEMPO: 2H (+1H20 DE DESCANSO) (+3H DE GELADEIRA) RENDE: 4 UNIDADES
DIFICULDADE: MÉDIO

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- 1 pitada de sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de gotas de chocolate ao leite
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 3 xícaras (chá) de Nutella®
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 colher (sopa) de licor de chocolate

Cobertura

- 1 xícara (chá) de chocolate ao leite derretido
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de chocolate branco derretido
- Cerejas em calda escorridas para decorar

Em uma tigela, misture a água, metade do açúcar, o fermento, o sal e 1 xícara (chá) da farinha. Cubra e deixe descansar por 20 minutos ou até dobrar de volume. Acrescente a essência, o leite, o óleo, a manteiga, os ovos, o açúcar restante e misture. Junte a farinha restante, aos poucos, sovando até desgrudar das mãos, sem deixar que fique dura. Se necessário, junte mais farinha. Acrescente as gotas de chocolate e sove levemente. Divida a massa em 4 partes, coloque em 4 fôrmas próprias para panetone, cubra e deixe descansar por 1 hora. Pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar levemente. Retire e deixe esfriar. Retire tampas dos chocotones e faça uma cavidade em cada um deles. Reserve. Divida os ingredientes do recheio misturados entre as cavidades dos chocotones, fazendo camadas de massa e de recheio. Feche com a tampa e leve à geladeira por 2 horas. Para a cobertura, misture o chocolate ao leite com o creme de leite, regue os chocotones e volte à geladeira por 30 minutos. Decore com o chocolate branco, fazendo riscos e volte à geladeira por 30 minutos. Retire e decore com cerejas. Sirva em seguida.

Panetone com glacê

TEMPO: 2H20 (+1H15 DE DESCANSO)
RENDE: 16 PORÇÕES
DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g)
- 15 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1kg de farinha de trigo
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de essência de panetone
- 3 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

- 1 xícara (chá) de uva-passa preta sem sementes
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
- 5 colheres (sopa) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja

Em uma tigela, misture o fermento com 1 colher (sopa) do açúcar até dissolver. Adicione a água, 3 colheres (sopa) da farinha e misture. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 15 minutos. Retire o plástico e misture os ovos, o leite e a essência. Em outra tigela, misture a farinha e o açúcar restantes e despeje a mistura de fermento. Sove por 15 minutos e adicione, aos poucos, a manteiga, as passas e as frutas. Coloque em fôrmas próprias para panetone, cubra e deixe descansar por 1 hora. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até assar e dourar. Misture o açúcar com o suco e regue os panetones. Polvilhe com as raspas, deixe secar e sirva.

Pavê de nozes e frutas cristalizadas

TEMPO: 30MIN (+3H DE GELADEIRA) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado
- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de essência de panetone
- 1 pacote de biscoito champanhe (150g)
- 2 xícaras (chá) de frutas cristalizadas
- 1 xícara (chá) de nozes picadas

Coloque o leite condensado, o leite, a maisena, as gemas e a essência em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Desligue e deixe esfriar. Em um refratário, intercale camadas de biscoito, de creme e de frutas misturadas com nozes, terminando em creme, frutas e nozes. Leve à geladeira por 3 horas antes de servir.

Salpicão de frango

TEMPO: 30MIN (+2H DE GELADEIRA) RENDE: 8 PORÇÕES DIFICULDADE: FÁCIL

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de maionese
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 xícara (chá) de uva-passa preta sem sementes
- 1 talo de salsão picado
- 2 xícaras (chá) de batata cozida em cubos
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- Batata palha para decorar

Em uma tigela, misture o creme de leite, a maionese, sal e pimenta. Acrescente o frango, o milho, as passas, o salsão, a batata e misture. Cubra e leve à geladeira por 2 horas. Misture com as nozes, transfira para uma travessa, decore com batata palha e sirva em seguida.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Novidades

Os lançamentos que estão nas prateleiras esperando para irem para a sua casa!

Snaks saudáveis

A *Fhom Alimentos* acaba de lançar uma novidade que vai mudar o modo com que você encara a dieta! Sabe aqueles lanchinhos saudáveis que costumam ser sem graça? A linha *VEG* mudou isso. Em formato chips e de consistência supercrocante, os snacks são elaborados com batatas doces (amarela, rosa e roxa) e mandioquinha. Além disso, são produzidos sem corantes, conservantes, gordura trans, colesterol e com baixo teor de sódio, utilizando sal light. Disponíveis em embalagem com 45g, você já encontra a novidade nos principais supermercados do país. Da Fhom (www.fhom.com.br)

Novidade saborosa

A *Elefante*, marca preferida do brasileiro quando o assunto é extrato de tomate, acabou de lançar a linha *Sabores*, um produto preparado à base de tomates nas versões cebola e alho, e louro e ervas finas. O atomatado oferece a mesma consistência já conhecida do Elefante Tradicional e mais praticidade aos consumidores, pois contém temperos tradicionalmente utilizados nas receitas do dia a dia. A novidade já está disponível nos supermercados de todo país em embalagens de 340g e 130g. Da Elefante (www.extratoelefante.com.br)

Fotos: Divulgação

Guia da Cozinha

ISSN 1808-2106 Ano 11, nº 129 - Dezembro, 2015

EDITORA-CHEFE: Tais Castilho. **EDITORA:** Vivian Garcia. **REDAÇÃO:** Nathalia Boni. **DESIGN:** Thalita Amigo. **ILUSTRAÇÃO:** Eugênio Tonon e Ricardo Avancini. **ESTAGIÁRIOS:** Jorge William (design) e Lívia Barban (tratamento de imagem). **TRATAMENTO DE IMAGEM:** Daniela Yamauti, Karina Nomoto, Lívia Bergamo e Wilson Monaco. **TÉCNICOS EM QUALIDADE DE RECEITAS:** Ângela Cardoso e Fernando Santos.

GUIA DA COZINHA NA WEB: EDITORA-CHEFE: Patricia Sanches. **EDITORA-ASSISTENTE:** Julia Dantas. **DESENVOLVIMENTO:** Paulo Paixão (Analista de Desenvolvimento), Alline Develis e Youri Mattar (Programadores). **WEBDESIGN:** Lucas Silva e Leandro Garcia. **ANALISTA DE MÍDIAS SOCIAIS:** Melissa Marques **ESTAGIÁRIOS:** Isabela Giordan (Redação), Adryel Correia e Fernando Teixeira (Webdesign).

IMPRESSÃO: LOG & PRINT Gráfica. **DISTRIBUIÇÃO:** Dinap.

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO DA

alto astral editora

©2015 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PRESIDENTE João Carlos de Almeida

DIRETOR EXECUTIVO Pedro José Chiquito

DIRETOR COMERCIAL Silvino Brasolotto Junior

DIRETOR DE REDAÇÃO Sandro Paveloski

BAURU Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP.

CORRESPONDÊNCIA Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879.

SÃO PAULO Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41. CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900.

ANER Associação Nacional de Editores de Revistas

ATENDIMENTO AO LEITOR ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h. **E-mail:** atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17001-970, Bauru, SP

IVC

Loja www.loja.editoraastral.com.br
E-mail loja lojaonline@astral.com.br

Colaboradores

Culinaristas

Adriana Rocha, Ana Beatriz, Bruno Soro, Denise Bologna Amantini, Isa Maria Ubaldini, Mariana Maluf Boszczowski e Vanessa Figueiredo

Revisão Técnica

Thalita Ruiz
Vanessa Figueiredo

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

Protagonista da noite

Confira os assados mais tradicionais para a sua ceia ficar completa e deliciosa!

Um bom assado não pode ficar de fora do seu cardápio para a noite de Natal, mas muitas vezes bate aquela dúvida de qual escolher entre tantas opções deliciosas. Confira algumas dicas e escolha a melhor opção para a sua ceia!

Tender: parecido com o presunto, é uma carne magra e macia obtida do pernil suíno pré-cozido e defumado. Vendido em porções menores do que outras carnes, com cerca de 1kg, já vem pronto para assar, no formato bolinha e sem osso. Retire o couro, mas deixe a gordura para a carne não ressecar.

Lombo: parte superior do dorso do porco, é uma carne branca com pouca gordura e mais fibras, um pouco menos suculento do que outros cortes suínos. Por isso, fica saboroso se regado com mel ou molhos de frutas, como maracujá, abacaxi e laranja. Ao assar, retire as aparas de carne ou partes fibrosas, mas mantenha a gordura, que garante a maciez. Use temperos como vinho branco, sal, pimentas e azeite.

Peru: macio, suculento e de sabor suave, o peru é maior do que o chester e pode já vir defumado. Com poucas calorias (cerca de 130 para cada 100g), é uma carne branquinha com baixo teor de colesterol e muitas proteínas. Como é uma ave grande, sua carne é mais rígida do que a do chester, mas seu sabor é mais marcante do que o do frango. Para que a ave não fique ressecada, antes de assar, espalhe manteiga por baixo da pele do peito.

Pernil: retirado da parte traseira do porco, é uma carne nobre e saborosa que contém mais gordura e calorias do que o lombo. Mas evite retirar a gordura durante seu preparo, pois ela ajuda a dar sabor ao assado. Antes de temperá-lo, faça furos na carne com uma faca e deixe de um dia para o outro na geladeira com o tempero, que pode ser de vinho tinto, cebola, alho, cebolinha e salsão.

Chester: a ave é uma espécie geneticamente modificada do frango, com 25% a mais de carne, principalmente no peito e nas coxas – um chester pesa cerca de 4kg, enquanto o frango comum tem entre 1,8 e 2,5kg. Mais macio do que o frango, o chester também tem mais proteínas e menos gordura. Para o preparo, deixe de molho por 24 horas e ao assar, regue com o tempero, feito à base de ervas, como sálvia, manjerona, manjericão, louro, orégano e alecrim.

Frango: menor do que o peru e o chester, o frango é uma opção mais barata e não menos deliciosa de assado para a sua ceia: sua carne é magra, com pouca gordura e de rápido cozimento. Para dar uma cara de festa ao assado, sirva acompanhado ou recheado com farofa com bacon, frutas secas, castanhas, azeitonas e ervas. Outra dica é pincelar maionese antes de assar para a pele ficar mais dourada, sequinha e crocante.

Texto: Nathalia Boni

Imagens: Shutterstock Images

dietasreceitaspraticas.blogspot.com

GUARANI, PRESENTE NA SUA VIDA.

Nossos produtos estão presentes no seu dia a dia. Seja na sua receita especial, na energia elétrica que você consome ou no etanol do seu carro, a Guarani está sempre com você.

Nosso desafio é estar cada vez mais presente na vida das pessoas, transformando energia em benefícios para todos.

BONSUCRO® *certifica a produção sustentável da cana-de-açúcar, considerando o processo completo, desde o plantio da cana até a entrega.*

Serviço de Atendimento ao Consumidor

Alô Guarani

0800 704 2017

consumidor@aguarani.com.br

www.aguarani.com.br

Tereos

Enxergar longe, estar próximo

Guarani

AÇÚCAR • ETANOL • ENERGIA

dietasreceitaspraticas.blogspot.com